

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании
методического совета МУДО ЦВР
Протокол № 10 от 11.05.2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«ОСНОВЫ БОРЬБЫ САМБО И ДЗЮДО.
Стартовый уровень»
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Куделин Сергей Викторович,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск
2023 год

Пояснительная записка

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – «есть упражнение с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением её другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определённой опоре...».

Самбо – чрезвычайно ценный по многообразию техники вид спорта, который тесно связан с таким видом борьбы, как дзюдо.

И тот, и другой вид спорта способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, выносливости, морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения. Самбо и дзюдо имеют и оборонное значение, цель которого – уменьшение количества несчастных случаев. Сам собой напрашивается вывод, что знать приёмы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это – дело общественного значения.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом показал, что заниматься такими видами спорта необходимо начинать с младшего возраста. Подобная подготовка оказывает позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей и подростков: повышение скоростно-силовых возможностей организма без увеличения массы тела; ускорение физического развития, экономизация функции сердца; высокая координация двигательных действий.

Актуальность. Занятия борьбой самбо с элементами дзюдо в полной мере способствуют укреплению здоровья, всестороннему гармоничному развитию юных спортсменов и их физической подготовленности, формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности, развитию нравственных и культурных ценностей подрастающего поколения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы борьбы самбо и дзюдо. Стартовый уровень» (далее – Программа) составлена в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования» ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»

на основе:

- программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» (М.: Просвещение, 1986);

- рабочей программы «Борьба (самбо, дзюдо)» (авторский коллектив: И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук, рецензент программы – Б.А. Подливаев, заслуженный тренер РФ, профессор РГУФК, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009 г.).

Программа является модифицированной.

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6-12 лет и рассчитана на 1 год (144 часа). Занятия проводятся всем составом 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятий:

от 6 до 7 лет	30 мин
1 класс (сентябрь-декабрь)	35 мин
1 класс (январь-май)	40 мин
2-11 классы	45 мин

Количество учащихся в группе – 12-15 человек.

Цель программы: развитие интереса учащихся к физической культуре и здоровому образу жизни посредством занятий борьбы самбо и дзюдо.

Задачи:

обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- изучение практических основ борьбы самбо и дзюдо;

развивающие:

- выявление задатков и способностей детей;
- активизация двигательной деятельности учащихся;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

воспитательные:

- популяризация борьбы самбо и дзюдо среди детей и подростков;

- привитие стойкого интереса к занятиям борьбой самбо;

- воспитание у учащихся твёрдой воли, физической и психологической выносливости;

- воспитание черт спортивного характера.

Стартовый уровень освоения программы предполагает проведение занятий с учащимися в спортивно-оздоровительной группе (группы начальной подготовки).

В группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься борьбой самбо и имеющие письменное разрешение врача. Приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами борьбы самбо и дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям борьбой. Учебный материал программы составлен с учётом особенностей развития младших школьников, их подвижности, относительной быстроты восстановительных процессов, недостаточности развития процессов торможения и незавершённости формирования органов, систем и всего организма в целом.

Теоретические занятия проводятся отдельно и в комплексе с практическими (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся не только изучают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но и большое внимание уделяют общей и специальной физической подготовке.

Тренировочные занятия целиком направлены на повышение эффективности ранее изученных движений и повышение работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме сдачи зачётов с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачёты по физической подготовке и качеству освоения программы. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов на уровне психологической, физической и технико-тактической подготовленности.

Формы и методы обучения:

- рассказ;

- демонстрация приемов борьбы;

- тренировочные и учебные поединки;

Ожидаемые результаты

С учётом индивидуального подхода при проведении тренировок и специфики тренировочной группы ожидается, что учащиеся в результате обучения будут соответствовать следующим требованиям.

После обучения по программе стартового уровня освоения учащиеся должны:

- улучшить координацию, увеличить гибкость;
- освоить кувырки, перекаты, акробатические элементы, стойки, захваты, приемы на удержание соперника на ковре, приемы на освобождения от удержаний, простейшие броски, простейшие приемы борьбы самбо и дзюдо;
- научиться бесконфликтному поведению в группе;
- овладеть навыками и приемами борьбы в партере, стойке;
- уметь вести поединки.

Перед началом занятий проводится вводная диагностика для определения уровня физической подготовки учащихся.

Контроль над усвоением программы учащимися осуществляется в ходе аттестации при сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Диагностические материалы для вводной диагностики уровня физической подготовки и соответствия уровню обучения

№ п/п	Ф.И. учащегося	Силовые упражнения						Уровень	Примечание: соответствие уровню обучения
		Подтягивание	Отжимание на перекладине	Подъем ног к перекладине	Подъем туловища за 30 сек.	Отжимание от пола за 30 сек.	Приседания за 30 сек.		

Диагностические материалы для промежуточной (итоговой) аттестации учащихся

1. Характеристика контрольно-переводных нормативов для различных уровней обучения.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня обучения.

Для группы стартового уровня обучения выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень программы.

Основные критерии оценки учащихся, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

– стабильность посещаемости занимающегося, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Методическое обеспечение

Для реализации программы используется следующее методическое обеспечение:

- специальная и методическая литература;
- учебно-методические фильмы с демонстрацией проведения схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;
- архивные видеозаписи опытных тренеров;
- плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортзал;
- татами размером не менее 5х5;
- мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- мячи набивные;
- скакалки;
- гантели;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником).

Учебный план

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Формы аттестации/ контроля
I.	Теоретические занятия		
1.	Вводное занятие. Организационные вопросы. История развития борьбы «Самбо»	1	беседа, краткий опрос
2.	Техника безопасности при проведении тренировочного процесса	1	беседа, краткий опрос
3.	Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца	2	беседа, краткий опрос
4.	Медицинская подготовка, виды травм	1	беседа, краткий опрос
5.	Влияние физических упражнений на	2	беседа,

	организм человека		краткий опрос
6.	Самбо, дзюдо как виды борьбы	1	беседа, краткий опрос
7.	Изучение правил соревнований	1	беседа, краткий опрос
8.	Организация и проведение соревнований по борьбе самбо и дзюдо	1	беседа, краткий опрос
9.	Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста	1	беседа, краткий опрос
10.	Физическая культура в спорте РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы	1	беседа, краткий опрос
	Всего:	12	
II.	Практические занятия		
1.	Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков	1	наблюдение
2.	Медицинская подготовка	1	наблюдение
3.	Общефизическая подготовка	22	наблюдение, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	10	наблюдение, зачет
5.	Спортивные игры	21	соревнование
6.	Изучение базовой техники борьбы	2	наблюдение, анализ
7.	Изучение приемов на удержание	6	наблюдение, анализ
8.	Изучение приемов на освобождение от удержаний	6	наблюдение, анализ
9.	Изучение техники борьбы в партере	6	наблюдение, анализ
10.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	6	наблюдение, анализ
11.	Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах	6	наблюдение, анализ
12.	Изучение техники борьбы в стойке	6	наблюдение, анализ
13.	Изучение простейших бросков	6	наблюдение, анализ
14.	Изучение тактики ведения борьбы	6	наблюдение, соревнования

15.	Учебные схватки	13	наблюдение, анализ
16.	Тренировочные схватки	13	наблюдение
17.	Заключительное занятие. Подведение итогов, оценка деятельности объединения	1	тестирование
	Всего:	132	
	Итого:	144	

Содержание учебного плана

I. Теоретические занятия:

Тема 1. Вводное занятие

Организационное собрание учащихся: цели и задачи, план работы на год, организационные вопросы.

Задачи физического воспитания: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

История развития борьбы «Самбо». Возникновение борьбы самбо, дзюдо. Основоположники борьбы самбо, дзюдо.

Тема 2. Техника безопасности при проведении тренировочного процесса

Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по борьбе самбо и дзюдо, охране труда и противопожарной безопасности.

Тема 3. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца

Общий режим дня, режим занятости и отдыха, личная гигиена.

Тема 4. Медицинская подготовка

Раны и их разновидность. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, переломы. Кровотечения, их виды и меры остановки.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

Тема 5. Влияние физических упражнений на организм человека. Режим, личная гигиена, закаливание и питание борца

Сведения о строении человеческого организма, его функциях. Костная система и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 6. Самбо, дзюдо как виды борьбы

Сходства и различия в борьбе.

Тема 7. Изучение правил соревнований

Знакомство с правилами соревнований по самбо и дзюдо.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по борьбе самбо и дзюдо

Особенности организации и проведения соревнований по спортивной борьбе.

Тема 9. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста

Нравственные качества спортсмена: мужество, стойкость, трудолюбие и др. Роль спортивной борьбы самбо и дзюдо в воспитании силы воли юных спортсменов.

Тема 10. Физическая культура в спорте РФ. Краткий обзор состояния и развития спортивной борьбы

II. Практические занятия:

Тема 1. Изучение техники безопасности при проведении тренировочного процесса и проведении поединков

Наглядная демонстрация неправильных выполнений упражнений, могущих повлечь травмы.

Тема 2. Медицинская подготовка

Показ и выполнение необходимых действий оказания медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжении мышц, легких травмах.

Тема 3. Общефизическая подготовка

Выполнение упражнений:

- прыжки;
- кувырки;
- силовые упражнения;
- атлетические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Выполнение упражнений:

- на развитие гибкости;
- на удержания равновесия;
- на развитие ловкости;
- на развитие силы.

Тема 5. Спортивные игры

Организация и проведение спортивных игр:

- футбол (осень, весна - на площадке);
- пионербол (осень, весна - на площадке);
- спортивные игры в зале в течении учебного года.

Тема 6. Изучение базовой техники борьбы

Выполнение:

- падений (на спину, на живот, набок);
- перекатов;
- страховок (передняя, задняя);
- переворотов партнера на (живот, на бок, на спину).

Тема 7. Изучение приемов на удержание

Выполнение приемов на удержание: боковое, крестиком, верхом.

Тема 8. Изучение приемов на освобождение от удержаний

Выполнение приемов на освобождение от удержаний:

- мостик;
- перекат через себя;
- набегание на соперника;
- забегание от соперника;
- с использованием ног и рук.

Тема 9. Изучение техники борьбы в партере

Раскачка соперника, перекаты соперника, перевороты соперника.

Тема 10. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках

Выполнение болевых приемов на руках при удержаниях:

- рычаг руки через бедро;
- рычаг руки через руку;
- рычаг руки двумя руками через бедро;
- узел руки двумя руками (нижний);
- узел руки ногой.

Тема 11. Изучение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах

Выполнение приемов на освобождение от болевых удержаний на ногах: перевороты с захватом, переворот с обхватом.

Тема 12. Изучение техники борьбы в стойке

- удержание равновесия;
- выведение из равновесия;
- раскачка соперника;
- захваты;
- перехваты;

- обхваты;
- перемещения;
- зацепы ногами (снаружи, изнутри);
- подбив ног (спереди, сзади, боковой);
- подход к партнеру;

Тема 13. Изучение простейших бросков

Выполнение бросков:

- подбивы ног (боковой, задний);
- подсечки ног (боковой, задний);
- передняя, задняя подножки;
- задняя подножка;
- захват за ноги рывком;
- бросок перекатом с захватом руки партнера с двух колен;
- раскрутка;

Тема 14. Изучение тактики ведения борьбы

Изучение тактики ведения схваток: нападение, активная оборона, встречная борьба, разведка, маскировка, маневрирование.

Тема 15. Учебные поединки

- с партнером в партере;
- с партнером в стойке.

Отработка тактики ведения схваток по самбо и дзюдо в учебных поединках.

Тема 16. Тренировочные поединки

Отработка тактики ведения схваток в борьбе самбо и дзюдо.

Тема 17. Заключительное занятие

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.
Подведение итогов, оценка деятельности объединения.

Список литературы для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
2. Рабочая программа «Борьба (самбо, дзюдо)». Авторы - И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.П. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук, МОУ ДОД ДЮСШ г. Кандалакша, 2009.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1984.

Список литературы для учащихся

1. Гаткин Е.Я. Букварь самбиста. – М.: Лист, 1997.
2. Лукашев М.Н. Родословная САМБО. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо. – М.: Фаир-Пресс, 1998.
4. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
5. Рудман Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов – М.: Дет. Лит., 2007.

Программу составил
педагог дополнительного образования
МУДО ЦВР

С.В. Куделин

Календарный учебный график
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы борьбы самбо и дзюдо»
для учащихся объединения «Самбо», группа № 1С (стартовый уровень)
2023/2024 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	01	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие, сбор документов, спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос
2.	сентябрь	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Техника безопасности при проведении тренировочного процесса, ОФП, спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
3.	сентябрь	08	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка, виды травм, ОФП, спортивные игры.	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	сентябрь	11	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, силовая подготовка, спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	сентябрь	15	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, упражнения на турниках, акробатические упражнения, кувырки, перекаты, спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	сентябрь	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, изучение виды страховок, акробатические упражнения, спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
7.	сентябрь	22	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, упражнения на растяжку мышц, страховки, борьба в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
8.	сентябрь	25	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, изучение базовой техники борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
9.	сентябрь	29	по расписанию	беседа, практическое	2	ОФП, изучение базовой техники борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение,

				занятие				анализ
10.	октябрь	02	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, повторение базовой техники борьбы	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
11.	октябрь	06	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, отработка базовой техники борьбы,	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
12.	октябрь	09	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, спортивные игры, медицинская подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
13.	октябрь	13	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, режим, личная гигиена, закаливание и питание борца, спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
14.	октябрь	16	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, режим, личная гигиена, закаливание и питание борца, спортивные игры,	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
15.	октябрь	20	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение приемов на удержание,	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
16.	октябрь	23	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, изучение приемов на удержание. Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
17.	октябрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на удержание	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
18.	октябрь	30	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на удержание	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
19.	ноябрь	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные схватки с отработкой приемов на удержание	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
20.	ноябрь	06	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные схватки с отработкой приемов на удержание	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
21.	ноябрь	10	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
22.	ноябрь	13	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП, изучение приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение,

				беседа				анализ
23.	ноябрь	17	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, повторение приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
24.	ноябрь	20	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
25.	ноябрь	24	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
26.	ноябрь	27	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки с использованием приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
27.	декабрь	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки с использованием приемов на освобождение от удержаний	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
28.	декабрь	04	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, изучение техники борьбы в партере, Моральный облик спортсмена. Воспитание волевых качеств самбиста	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
29.	декабрь	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, изучение техники борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
30.	декабрь	11	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, повторение техники борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
31.	декабрь	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка техники борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
32.	декабрь	18	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
33.	декабрь	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
34.	декабрь	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
35.	декабрь	29	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение болевых приемов на руках при удержаниях соперника	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
36.	январь	08	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, повторение и отработка болевых приемов на руках при удержаниях соперника	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
37.	январь	12	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	Самбо, дзюдо как виды борьбы, ОФП, Тренировочные схватки в партере	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
38.	январь	15	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП, повторение и отработка болевых приемов на руках при удержаниях соперника,	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение,

				беседа		изучение правил соревнований		анализ
39.	январь	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, изучение болевых приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
40.	январь	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, изучение и повторение приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
41.	январь	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
42.	январь	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, отработка приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
43.	февраль	02	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные схватки с использованием приемов на освобождение от болевых удержаний на руках	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
44.	февраль	05	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере с отработыванием освобождения от болевых приёмов	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
45.	февраль	09	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере с отработыванием освобождения от болевых приёмов	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
46.	февраль	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки борьбы в партере с отработыванием освобождения от болевых приёмов	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
47.	февраль	16	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение техники борьбы стоя	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
48.	февраль	19	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение техники борьбы стоя,	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
49.	февраль	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, обработка техники борьбы стоя	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
50.	март	01	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные схватки в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
51.	март	04	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные схватки в стойке	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
52.	март	11	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение простейших бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
53.	март	15	по	практическое	2	ОФП, изучение простейших бросков	Ферсмана, 15	наблюдение,

			расписанию	занятие			каб. № 16	анализ
54.	март	18	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, обрабатывание бросков	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
55.	март	22	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, изучение тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	краткий опрос, наблюдение, анализ
56.	март	25	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, изучение тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
57.	март	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, повторение и отработка тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
58.	апрель	01	по расписанию	практическое занятие,	2	ОФП, отработка тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
59.	апрель	05	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, учебные схватки с отработкой тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
60.	апрель	08	по расписанию	практическое занятие, беседа	2	ОФП, учебные схватки с отработкой тактики ведения поединка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ, соревнование
61.	апрель	12	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
62.	апрель	15	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
63.	апрель	19	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
64.	апрель	22	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
65.	апрель	26	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
66.	апрель	29	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, учебные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
67.	май	03	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
68.	май	06	по	практическое	2	ОФП, тренировочные поединки ,	Ферсмана, 15	наблюдение,

			расписанию	занятие			каб. № 16	анализ
69	май	10	по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, тренировочные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
70	май	13	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, тренировочные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
71	май	17	по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП, тренировочные поединки,	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
72	май	20	по расписанию	практическое занятие	2	Заключительное занятие.	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, анализ
Итого:					144			

Расписание занятий: понедельник, пятница – 14.30- 16.45 (72*2=144ч)